Puasa Sehat

Mengapa puasa itu perlu ?

- Puasa adalah terapi pengobatan alami paling tua yang tak pernah lenyap ditelan zaman
- Mengurangi jumlah dan frekwensi makan menyebabkan liver lebih aktif dan leluasa melakukan pembersihan atau pembuangan racun (detoksifikasi) dari dalam tubuh
- Dengan berkurangnya racun dalam tubuh akan meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi ke seluruh sel dan jaringan tubuh sehingga sel bisa memperbaiki diri dan meningkatkan fungsinya secara optimal

Bagaimana terjadinya proses detoksifikasi selama puasa?

- Secara fisik, puasa mengistirahatkan organ-organ yang berkaitan dengan pencernaan termasuk lambung, usus, pankreas, empedu & liver
- Liver adalah organ pencernaan yang aktifitas metaboliknya paling tinggi. Selain berfungsi sebagai gudang penyimpanan dan distributor zat-zat makanan yang diperlukan sel-sel tubuh kita, liver juga mengendalikan keluar masuknya racun pada tubuh kita
- Secara bertahap dengan berkurangnya kalori saat berpuasa, liver akan mengubah glikogen (cadangan energi dari karbohidrat yang disimpan oleh hati) menjadi glukosa dan energi
- Dengan berkurangnya jumlah glikogen karena puasa, maka tubuh akan menggunakan protein dalam otot sebagai penghasil glukosa dan energi dengan cara mengubah protein menjadi asam-asam amino lebih dulu. Asam lemak digunakan paling akhir setelah energi dari protein mulai menipis. Seperti protein, lemak juga diubah dulu menjadi keton sebelum menjadi energi yang dapat digunakan otak. Proses ini disebut ketosi

- Pada puasa, ketosis merupakan adaptasi tubuh untuk mencegah kekurangan protein akibat pembakaran. Pembentukan keton baru dimulai pada hari ketiga, sehingga sebagian orang merasakan pusing.
- Untuk melakukan penghematan energi, tubuh secara reflek mempertahankan diri dengan melakukan pengurangan beban, yaitu mulai melakukan pengurasan zat-zat bersifat racun bahkan yang sudah jauh merasuk ke dalam sel-sel tubuh yang paling dalam, dan juga ampas-ampas metabolisme seperti timbunan lemak, sel-sel aus, jaringan yang rusak, tumor dan berbagai bentuk jaringan abnormal lainnya dengan mengaktifkan organ0organ pembuangan. Proses ini disebut otolisasi, dan biasanya mulai terjadi pada hari ketiga juga. Dalam proses ini tubuh juga akan men-stimulasi dan mempercepat pertumbuhan sel-sel baru, pada saat protein yang diperlukan disintesa ulang (recycle) dari sel-sel yang sudah aus. Dengan demikian kadar protein dalam darah tetap konstan dan normal selama puasa.

- Racun-racun dan ampas metabolisme yang tidak bisa direcycle dibuang oleh organ-organ pembuangan. Dalam proses ini, beberapa gejala pengeluaran racun dapat terlihat seperti warna urine yang lebih keruh, pengeluaran mukus atau lendir melalui hidung (ingus), tenggorokan (riak) dan berlanjut melalui usus besar.

- Dengan berkurangnya racun dalam tubuh akan meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi ke seluruh sel dan jaringan tubuh sehingga sel bisa memperbaiki diri dan meningkatkan fungsinya secara optimal

Makanan ideal untuk puasa

Junkfood (makanan sampah) adalah makanan yang berpotensi membentuk racun dalam tubuh. ***Junkfood*** bukan hanya ***fastfood.***

Semua makanan yang diproses sebenarnya sudah termasuk makanan sampah karena sebagian besar zat gizinya habis atau rusak. Makanan kalengan, makanan instant, daging olahan (bakso, sosis, kornet) bahkan makanan rumah yang berulangkali dipanaskan termasuk makanan sampah.

Makanan yang baik tapi dalam proses pencernaan tidak tercerna sempurna juga akan menjadi ***junkfood*** di dalam tubuh.

Apa yang menyebabkan makanan tidak tercerna ?

- Kombinasi jenis makanan yang terlalu beragam
- Komposisi dan jenis makanan tidak memperhitungkan keseimbangan asam-basa tubuh
- Makanan kurang lama dikunyah
- Langsung menyantap makanan berat saat berbuka puasa

Pola makan yang menimbulkan makanan tidak tercerna, akan menyebabkan penumpukan makanan tak tercerna dalam kolon (usus besar). Kolon, sebagai bagian dari sistem pembuangan, merupakan organ yang tidak memiliki kemampuan mencerna makanan.

Secara alamiah, ampas akan dipadatkan ke dinding-dinding kolon, sehingga produksi mukus meningkat. Mukus memang dibutuhkan dalam proses pembuangan, tetapi jika terbentuk secara berlebihan akan menjadi kerak dan bersama dengan ampas yang sudah mengeras akan membusuk menghasilkan gas toksik yang akan terserap ke dalam darah melalui poros-poros dinding usus, ikut sirkulasi darah sampai ke sel-sel jaringan dan sewaktu-waktu bisa menimbulkan masalah.

Pentingnya perilaku makan

Setiap makanan harus diproses dahulu oleh enzim dalam kelenjar ludah mulut. Semakin lama kita mengunyah, produksi air liur meningkat, sehingga makanan lebih mudah ditelan dan kita tidak perlu sering minum selama makan. Enzim ikut bersama air liur, sehingga dengan lebih lama mengunyah, enzim mulut akan bekerja lebih aktif.

Sekitar 80% karbohidrat dicerna oleh enzim dalam kelenjar ludah mulut ini. Protein tercerna hanya 30% saja, sedangkan lemak sekitar 10%. Pencernaan karbohidrat baru dilanjutkan setibanya makanan di dalam usus halus. Lambung lebih banyak mencerna protein dan lemak.

Setiap makanan juga harus bersentuhan dengan asam lambung. Jangan membayangkan asam lambung dan enzim sudah menunggu di dalam lambung seperti air dalam gelas. Enzim dan asam lambung keluar dari dinding lambung dengan cara merembes sedikit demi sedikit. Itu sebabnya makan atau minum tidak boleh terburu-buru dan tidak boleh sampai kekenyangan. Asam lambung antara lain berfungsi mematikan bakteri yang lolos ke dalam perut, dan membawa enzim untuk mencerna protein.

Protein yang tidak kena asam lambung tidak akan tercerna sempurna meskipun kita sudah memotongnya kecil-kecil dengan gigi ataupun pisau. Karbohidrat tidak dicerna di lambung, tetapi tetap perlu asam lambung yang juga berfungsi menstabilkan gula pada karbohidrat supaya tidak terfermentasi selama pencernaan protein berlangsung.

Kebiasaan makan tergesa-gesa, terlalu banyak jenis makanan yang masuk pada saat berdekatan, dan makan sampai kekenyangan dapat menyebabkan pencernaan di dalam mulut dan lambung tidak sempurna. Tubuh akan memperlakukan makanan tersebut sebagai sampah atau penyakit, dengan cara mengeluarkan sel-sel darah putih dan mukus.

Pola makan buka puasa & sahur

Jangan langsung berbuka puasa dengan makanan berkalori tinggi seperti kolak, cendol, nasi dan lauk pauknya. Makanan berkalori tinggi adalah makanan yang menguras banyak energi untuk menguraikannya menjadi sumber tenaga. Setelah berpuasa sepanjang hari, laju metabolisme sedang berada pada titik yang cukup rendah. Itu adalah proses alami penghematan energi pada tubuh setiap kali dipuasakan dari makanan. Pencernaan termasuk proses metabolisme yang relatif memakai banyak energi. Begitu kita mengisi perut, laju metabolisme tidak otomatis naik. Akibatnya sebagian besar makanan tidak tercerna dengan baik.

Awali buka puasa dengan makanan yang tidak membutuhkan proses pencernaan yang lama tapi bisa cepat mengembalikan energi. Gula atau makanan manis memang paling cepat memasok energi, tetapi hati-hati, energi dari gula atau karbohidrat yang diproses sifatnya instan atau sesaat. Laju metabolismenya dalam otakterlalu cepat sehingga cepat pula menimbulkan rasa lesu. Hal ini disebabkan karena sebagian besar zat-zat gizi yang mengontrol metabolisme gula ke sel-sel sudah tidak ada. Karena itu dibutuhkan insulin. Tetapi pankreas (organ yang memproduksi insulin) belum bekerja dengan kemampuan penuh pada saat itu. Kita harus ingat bahwa selama puasa kita hanya mengistirahatkan fungsi pencernaan. Tetapi organ-organ itu tetap bekerja untuk detoksifikasi dalam kapasitas penuh. Jadi jangan disiksa lagi dengan mencerna makanan yang kita tahu akan menimbulkan masalah.

Buka puasa dengan makan buah adalah yang paling baik. Untuk mencerna buah, tubuh hampir tidak membutuhkan pertolongan sistem pencernaan. Gula buah juga tidak perlu insulin. Metabolismenya di otak juga stabil. Setelah sholat maghrib adalah waktu makan yang baik. Biasakan juga selama puasa makan dengan menu yang sederhana, yang penting lengkap gizinya. Nasi dengan kombinasi 1 menu sayuran dan 1 menu lauk itu sudah cukup. Semakin sederhana jenisnya, semakin ringan untuk pencernaan.

Lakukan hal yang sama untuk sahur. Awali dengan makan buah secukupnya. Sesudah itu kalau masih ada ruang di lambung boleh diisi sedikit makanan lagi. Sahur tidak perlu makan berlebihan. Makan kekenyangan justru membuat kita cepat lesu, akibat metabolisme gula dalam darah tidak stabil. Jangan lupa saat puasa laju metabolisme tubuh kita akan turun. Selain itu saat pagi hari fungsi tubuh yang paling aktif adalah pembuangan. Berarti makanan yang begitu banyak kita makan saat sahur tidak tercerna sempurna, sebagian akhirnya membusuk dan sebagian lagi terfermentasi. Makanan rusak menghasilkan gas yang menyebabkan kembung atau sakit maag dan sakit kepala.

Biasakan juga untuk selalu makan makanan baru atau yang tidak dipanaskan ulang. Tubuh kita perlu gizi, bukan makanan enak. Memasak terlalu lama atau memanaskan makanan berulang kali akan menghancurkan gizi makanan. Makanan tidak bergizi akan sering menimbulkan lapar. Karena itu setiap kali masak, lakukan secukupnya saja.

Sebaiknya tidak minum suplemen apapun selagi puasa, juga obat-obat yang tidak perlu. Saat puasa tubuh kita sedang giat mengeluarkan racun. Suplemen dan obat-obatan mengandung zat-zat sintetis yang pada dasarnya tetap racun bagi tubuh. Kalau karena kondisi kesehatan harus mengkonsumsi suplemen atau obat, konsultasikan dahulu dengan dokter atau ahli gizi yang menguasai terapi nutrisi.

Problem yang sering terjadi selama puasa

Keluhan	Penyebab	Penanggulangan
Sembelit	Berlebihan makanan olahan, kurang sayuran & buah	Hindari makanan olahan, banyak minum, banyak makanan alami & berserat
Sering buang angin	Berlebihan makanan olahan, gorengan, minuman soda, kacang-kacangan	Jangan makan berlebihan, banyak minum termasuk jus buah, hindari gorengan & santan, makan & minum pelan-pelan
Lesu, tekanan darah rendah	Kurang minum, buah & sayuran, berlebih makanan manis	Banyak makan buah & sayuran segar, hindari roti, cake & karbohidrat yang diproses lainnya
Sakit kepala	Kafein & nikotin, kurang istirahat, kurang tidur	Kurangi rokok & kopi, banyak makan buah & sayuran
Kejang otot	Kurang kalsium, magnesium, kalium	Banyak makan buah & sayur, makan telur. Pasien ginjal hindari daging merah & gorengan
Tukak lambung, kembung	Kebanyakan makanan berlemak, kopi, makan terburu-buru	Perbaiki pola makan dan cara makan
Gangguan kolesterol	Kebanyakan lemak, kurang sayuran & buah	Hindari lemak, banyak makan buah & sayuran

Penutup

Terima kasih ya Allah, Kau perintahkan puasa pada kami, yang merupakan obat paling mujarab, penyembuh dalam tubuh kami.

Sebagaimana firmanMu dalam surat Al Baqarah : 184

"…..berpuasa itu baik bagimu seandainya kamu tahu……"

Marhaban ya Ramadhan……

Semoga ridho Allah SWT selalu menyertai langkah kita untuk mensucikan diri lahir dan batin.

Selamat menjalankan ibadah puasa